

Weissdorn

Helga Buchter-Weisbrod

Sanftes Herzmittel

Weissdorn

Weltweit gibt es viele hundert Weissdornarten, bei uns wachsen vorwiegend der Eingriffelige (*Crataegus monogyna*) und der Zweigriffelige Weissdorn (*Crataegus laevigata*). Der ökologisch wertvolle, 5 bis 10 m hoch wachsende Strauch hat viele Namen: Hagedorn, Hageapfel, Heckapfel, Hohnedorn, Christdorn, Knickdorn, Zaundorn, Mehlfässchen und Müllerbrot. Die Franzosen sprechen von "vornehmer Dornenstrauch" (*aubépine*), die Briten sagen ebenfalls Weissdorn (*whitethorn*).

Historisches Heilmittel

Schon Ärzte der Antike wie Dioskurides und Plinius verordneten Weissdorn-Früchte bei Milzleiden, Nierensteinen und Brustfellentzündung. Hieronymus Bock empfahl Weissdorn bei Leibscherzen. Sein Zeitgenosse Paracelsus brachte als erster diese Pflanze mit dem Herzen in Verbindung. Vor 100 Jahren bestätigte der irische Arzt Green, dass Weissdorn Herz und Kreislauf besonders fördert. Die 1990 vom Bundesgesundheitsministerium zur Heilpflanze des Jahres erklärte Wildobst hat inzwischen einen festen Platz unter den Heilpflanzen der Schulmedizin.

Wirksame Inhaltsstoffe

Dass Weissdorn das Herz stärkt, den Blutdruck reguliert, den Kreislauf fördert und entkrampft, beruht auf den enthaltenen oligomeren Procyanidinen und Flavonoiden. Während Procyanidine den Herzdurchfluss begünstigen, wirken Flavonoide gefässabdichtend und harntreibend. Der Gehalt dieser Pflanzenfarbstoffe liegt bei Weissdorn um 1 Prozent. Weitere Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Katechine, biogene Amine, Saponine, Pektin und B-Vitamine beeinflussen den Organismus ebenfalls positiv. Weissdorn-Früchteteetee hilft bei Schlaflosigkeit und Atemnot: 3 EL getrocknete Früchte in 500 ml Wasser 12 Stunden ansetzen, dann kurz erwärmen, absieben und trinken. Bei Überlastung und allgemeinen Herzbeschwerden wirkt Weissdorn-Blütentee, evtl. mit Blättern gemischt: 2 EL zerkleinerte Blätter und Blüten mit 500 ml kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen.

Richtig sammeln

Für Heilzwecke spielen nur der Eingriffelige und Zweigriffelige Weissdorn eine Rolle. Genutzt werden Blüten, Blätter und Früchte - es handelt sich botanisch gesehen um Scheinfrüchte mit einem Stein beim Eingriffeligen Weissdorn und 2 bis 3 Steinchen beim Zweigriffeligen. Die Blüten erscheinen je nach Standort und Art von Ende April bis Mitte Juni. Man sammelt sie möglichst ehe die fünfblättrigen Blüten voll aufgeblüht sind oder wenn sie gerade aufblühen. Auch die Blätter haben den höchsten Wirkstoffgehalt, wenn man sie jung im Mai oder spätestens Juni abzupft. Die Früchte reifen Anfang September und hängen meist noch den ganzen Oktober am Busch. Am einfachsten ist es, sie im Backofen bei etwa 50 °C zu trocknen.

Sagenhafter Weissdorn

Der Legende nach entstand Weissdorn aus dem Wanderstab des heiligen Josef. Das harte Holz eignet sich tatsächlich bestens für Spazierstöcke und Werkzeuge. Die

Druiden nutzten die magnetische Kräfte des Weissdorns für Heilmittel und Zauberkulte. Im alten Rom wurden am 1. Juni Weissdornzweige an der Haustür befestigt, um böse Geister abzuwehren. Weissdornblüten galten als magisches Mittel, um die Geburt zu erleichtern.

REZEPT

Weissdormus

1 kg Früchte

100 ml Apfelsaft

200 g Zucker

2 EL Zitronensaft

Früchte im Apfelsaft weich kochen, dann durch ein Sieb streichen. Zucker und Zitronensaft zugeben, nochmals zum Sieden bringen und randvoll in Gläser mit Schraubverschluss füllen.

Tipp: Einen Teil der Früchte durch Holunder, Berberitzen, Kornelkirschen, Mahonienfrüchte oder Zierquitten ersetzen ergibt köstliche Wildfrucht-Variationen

Helga Buchter-Weisbrodt

www.oug.de